À l'heure où l'on parle un peu partout de détox, on oublie souvent la **detox de l'esprit**, non moins importante pour être en pleine santé. Pour ce faire **l'écriture constitue une méthode très efficace** et ses vertus s'étendent bien au-delà du simple processus créatif.

Coucher des mots sur le papier permet de se **libérer des pensées compulsives, d'exprimer ses douleurs, ses sentiments et ses opinions**. Plus encore, la science lui prête des **avantages comme ceux de réduire le stress, de lutter contre la dépression, de guérir et de s'améliorer**, voyons ça de plus près.

1. L'écriture permet de lutter contre le stress et la dépression

Peu importe la qualité de votre prose, l'acte même d'écrire présente de nombreux avantages pour la santé mentale et physique : **amélioration à long terme de l'humeur, des niveaux de stress et des symptômes dépressifs**. Dans une étude sur les avantages de l'écriture expressive sur la santé émotionnelle et physique, les chercheurs ont constaté que seulement 3 à 5 séances de 15 à 20 minutes ont été suffisantes pour faire une différence.

L'étude conclut qu'en écrivant sur les événements traumatiques, stressants ou émotionnels de leur vie, les participants étaient beaucoup moins exposés aux maladies et susceptibles d'être moins touchés par un traumatisme à venir.

Ces participants ont finalement passé moins de temps à l'hôpital et les examens complémentaires ont permis de constater une **baisse de la pression artérielle et un meilleur fonctionnement du foie** que les patients n'ayant pas écrit.

L’amélioration du fonctionnement du foie n’est pas une surprise lorsqu’on se réfère à la médecine chinoise pour qui cet organe est le siège des émotions.

2. L’écriture facilite l’apprentissage.

On l’a tous constaté sur les bancs de l’école : une bonne façon de retenir sa leçon est de réécrire ses notes à la main. Cela est dû à l’acte physique de tenir le stylo dans ses mains et de pratiquer des mouvements. Une partie du cerveau est alors activée et l’écriture devient prioritaire dans la liste des tâches à effectuer par celui-ci. Ainsi, l**a concentration grandit et avec elle la faculté d’apprentissage.**

3. L’écriture a des vertus curatives

Il semblerait qu’il soit possible de guérir par l’écriture. En 2013, des chercheurs néo-zélandais ont surveillé la récupération après blessures de 49 adultes en bonne santé. Les adultes de l’un des deux groupes créés ont écrit leurs pensées et leurs sentiments pendant seulement 20 minutes par jour durant les deux semaines précédant le check-up final.

Au terme de l'essai, **76% du groupe qui a écrit avait complètement guéri, contre 58% pour le groupe qui n'avait pas écrit**. L'étude a conclu qu'écrire sur les événements pénibles a aidé les participants à donner un sens à leur vécu et a contribué à réduire l'anxiété associée.

D'autres études sur des patients souffrants d'asthme et de cancers ont établi que l'écriture améliorait la qualité de vie des malades et développait chez eux une vision plus positive des événements.

Comment pratiquer l'écriture expressive ?

Pour profiter des bienfaits de l'écriture thérapeutique, il faut tenter de retranscrire les sentiments et les pensées les plus profonds au sujet d'une expérience traumatisante vécue. Il peut s'agir d'une mauvaise expérience relationnelle, d'un accident, d'un événement à venir ou passé. Il est important de ne pas se soucier du style, de la grammaire et surtout de bien se dire que personne ne lira ce texte. Ainsi l'on se sent totalement libéré.

Certaines personnes préféreront garder cet écrit pour y revenir plus tard. D'autres choisiront simplement de jeter

l'écrit pour s'en libérer.

4. L'écriture améliore le sommeil

Passer 15 minutes à écrire ce pourquoi l'on est reconnaissant pourrait faire des merveilles pour notre sommeil. C'est le résultat d'une **étude** parue dans Psychology Today.

L'esprit apaisé et plus concentré permet de ralentir le flot de pensées qui empêchent bon nombre de personnes de **s'endormir rapidement**.

5. Écrire régulièrement permet de développer sa créativité.

Écrire tous les jours force l'esprit à trouver sans cesse de nouvelles idées. Par ce biais, une forme d'habitude créative se met en place et les jours passants, les idées fleurissent dans de multiples aspects de la vie. Cela peut se concrétiser par **une plus grande créativité dans le travail, dans les relations sociales, les expériences**. L'esprit est plus ouvert pour émettre des idées et recevoir des suggestions créatives externes.

6. Écrire facilite la réalisation de ses objectifs

Les nombreuses recherches portées sur la définition et l'accomplissement de ses objectifs ont conduit les scientifiques à établir des méthodes pour parvenir plus aisément à un objectif définit.

La visualisation créatrice est sans doute la plus connue. L'un de ses dérivés est **l'écriture créatrice** qui **consiste à "fantasmer" sur son futur et à coucher sur le papier les divers scénarios envisagés**. Cette forme de visualisation très puissante a de plus l'avantage de pouvoir revenir sur ses écrits et peaufiner ses objectifs.

7. L'exercice de l'écriture améliore les qualités rédactionnelles

Beaucoup d'auteurs avouent **se forcer à écrire un nombre minimal de mots chaque jour** pour renforcer leur productivité. Beaucoup aussi se sont essayés au recopiage de grands auteurs pour s'inspirer de leurs styles. Comme toute activité, l'écriture est une discipline où l'on ne peut que progresser si l'on s'entraîne tous les jours.

Alors **si vous décidez d'écrire votre vie à travers les mots, attendez-vous que celle-ci soit de plus en plus belle grâce au développement de vos capacités de narrateur/narratrice**.

COMMENT PROFITER DES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE ?

1. UTILISER UN STYLO

Il serait dommage d'utiliser autre chose qu'un stylo et du papier. Le geste d'écriture à la main libère une partie du cerveau laissant la porte ouverture à une plus grande créativité. La lenteur du geste comparé à l'écriture informatique permet paradoxalement d'écrire plus de mots.

2. NE PAS SE SOUCIER DU STYLE

L'important dans la démarche d'écriture est la sincérité et la spontanéité. Pour ainsi dire, les mots doivent s'écouler tout seuls sur le papier. La conscience n'a pas son mot à dire, l'inconscient oui.

3. ÉCRIRE TOUS LES JOURS

Beaucoup de gens essaient d'écrire quelques fois par semaine ou une fois par semaine. Cela a bien sûr des vertus. Cependant, pour créer une nouvelle habitude, il faut écrire chaque jour. Peu importe s'il s'agit de deux lignes ou de 10 paragraphes, seule la régularité prime.

4. S'ISOLER

Trouver un endroit à l'écart du bruit et le moment propice est crucial. La qualité de l'exercice dépendra de votre disponibilité. Souvent, le moment préféré se situe juste avant de s'endormir. En effet il est logique de vouloir faire un bilan de sa journée et de ses pensées au soir bien détendu dans son lit.
Le calme du matin peut aussi par exemple être l'occasion de pratiquer l'écriture créatrice.